

<b>[タイトル]</b> 第 10 回きたかんスコラ	
<b>[日時]</b> 平成 24 年 9 月 26 日 (水) 18:30~21:00	<b>[場所]</b> キャリアバンク セミナールーム
<b>[参加人数]</b> 20 名	<b>[その他]</b>
<b>[プログラム]</b> 「コーチングを学ぶ・体験する」 講師：中村 舞氏（きたかん 4 期生、マイコーチングオフィス）	
<b>[概要（100 字程度）]</b> 今回のテーマは、コミュニケーションスキルアップでした。 普段から、職場や家庭での円滑なコミュニケーションに活かせるロールプレイングを交え実施しました。	
<b>[内容]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コーチングとは、傾聴、質問、承認の 3 つのコミュニケーションを駆使し、相手の考えを引き出し、サポート。</li> <li>・ 普段の自分が、傾聴ができているか？を各自チェックリストでセルフチェックした。 自分と近い人ほどできていなく（特に対：妻）男性陣は反省しきりだった。</li> <li>・ 大切なのは、自分のあり方が人に影響を与える。まず、一旦相手を受け入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペアになり、何度もロープレをして、相手の話をひたすら傾聴する練習をした。 相手の話を聞くことに集中するのは、大変疲れるということがわかった。</li> <li>・ 傾聴のスキルを学ぶ           <ul style="list-style-type: none"> <li>① 伝え返し (相手の言ったことを伝え返す)</li> <li>② オープンクエスチョン (はい、いいえで答えられない質問)</li> </ul> </li> <li>・ 傾聴中級編 否定をしないで、ありのままの相手を 1 度受け入れる。</li> </ul>
<b>[写真]</b>	
	